

Catechesi sul Dialogo nella coppia

- Parliamo poco tra di noi
- Non abbiamo tempo (troppe cose da fare)
- Ci sono sempre i figli / genitori di cui occuparsi
Alla fine della giornata stanchi >> si perde voglia di parlare con l'altro (appesantiti), non disposti di assumersi il peso emotivo dell'altro nella giornata – dubbi e pensieri (si evita di chiedere: come stai?)
- Parliamo solo del più e del meno (coppie iperattive, sovrappongono cosa da fare, non hanno momenti liberi)
- Non abbiamo segreti, ci diciamo sempre tutto (apparentemente, spesso solo aspetti pratici e operativi o tematiche poco personali: non intimità, intesa e condivisione)
- La pensiamo allo stesso modo, non c'è bisogno che dica anche la mia
- Non mi capisce mai
- Alza sempre la voce
- Con te non si può parlare
- Mi fa sempre arrabbiare
Mancanza di buon dialogo (comunicazione conflittuale) anche se litigare fa bene, scarica tensioni, ci si mostra all'altro; conflitto buono se costruttivo, crea accordo e comunione; spesso conflitto distruttivo (si attacca per difendersi, rabbia, senso di fallimento, inadeguatezza, impotenza)

ATTEGGIAMENTI SBAGLIATI PER ELUDERE IL DIALOGO

- **VITTIMISMO:** chi reagisce alle critiche da vittima, una persona non libera di considerare la fondatezza e il realismo delle osservazioni ricevute; fa sentire “cattivo” che ha espresso opinioni contrarie verso di lui
- **Tutto quello che faccio io non va bene**
- **In questa famiglia le colpe sono sempre le mie**
- **E' possibile che tu veda solo gli aspetti negativi**
- **Dopo tutto quello che faccio per la famiglia mi dici queste cose?**
Alla base l'incomprensione, fa sentire l'altro in colpa, diritto ad essere risparmiato da osservazioni spicciole; bambino = mamma cattiva che lo rimprovera!

Vuole essere risparmiato dal confronto con la verità, chi lo ama lo deve proteggere da aspetti della realtà che lo disturbano o che non sono gratificanti e piacevoli

Si presenta con aggressività psicologica, insinua dubbio d'insensibilità dell'altro, getta sospetto sulla sua presunta cattiveria; togliere sicurezza e lucidità, svigorire la sua autodeterminazione nell'aiutare la vittima a rendersi conto dei suoi limiti e affrontare le difficoltà

Prevale il piacere difensivo (ingiustamente aggredito):

- Ha parlato quello che non sbaglia mai
- Tu hai sempre voglia di litigare
- Se ci separiamo è colpa tua

Sei bravo solo tu! Solo tu non sbagli mai! (fare sentire l'altro presuntuoso e sacente, svilire ciò che dice, colpevolizzarlo o inibirlo con minacce per evitare confronto)

2) CONVERSIONE TEMPORANEA/APPARENTE

Dare il contentino al coniuge che critica; non si vuole fare mettere in discussione >> cambiamenti superficiali per poi tornare al solito;

Tenere buono momentaneamente l'altro x evitare discussioni; ragioni dell'altro non condivise

Svalutazione dell'altro (esagerato, petulante, rompiscatole) >> concessioni per farlo tacere, non si riconosce fondatezza della sua richiesta, si aspetta che gli passi per poi tornare a come prima.

Chi ama riconosce le buone ragioni dell'altro; chi dà il contentino attenta gravemente alla stima del partner e mostra mancanza di considerazione

3) PERMALOSITA'

Cresciuto in ambiente in cui era adorato e scusato, trattato con guanti bianchi; ammette ombre, vuole piacere all'altro.

Critica impensabile, è suscettibile; mai ha sperimentato di essere amato benchè i suoi limiti, non perché meraviglioso

Non tollera allusioni scherzose e benevole ai suoi difetti

Evita confronto per non essere ferito, punisce l'altro con il broncio, con indisponibilità affettiva per indurre l'altro a pentirsi (**come hai potuto pensare questo di me?**)

Non rinuncia facilmente all'immagine idealizzata di sé; **deve sperimentare di essere amato imperfetto!**

4) NEGAZIONE DELLA VERITA'

Possiede grande abilità dialettica; mette facilmente in scacco l'altro mostrando che è infondato il punto di vista dell'altro

Negano ciò che hanno precedentemente affermato, coniuge visionario e bugiardo, incapace di capire le situazioni, di ricordare correttamente gli avvenimenti; smonta le argomentazioni dell'altro

Hanno sempre ragione, non ha colpe; gioca con le parole, distorce le affermazioni; induce nell'altro il desiderio di registrare ciò che dice per mettere in evidenza le affermazioni del permaloso

Crea malintesi artificiosi, distorce senso delle espressioni espresse prima, fa letteralmente impazzire; il dialogo alla fine diventa una lotta per stabilire "chi ha detto cosa"

Cambia le carte in tavola, suscita rabbiosa impotenza, ti manda fuori di testa, esaspera, suscita desiderio di inchiodarlo alla verità oggettiva dei fatti da lui negata con incredibile leggerezza

"Moglie isterica, esaurita" (si serve delle reazioni esasperate dell'altro), non sa discutere con calma e razionalità, da ciò chiusura e rancore (ci si sente presi in giro)

5) INDIFFERENZA

Muro di gomma del coniuge che lascia perdere, non ascolta più, banalizza o taglia corto

Tutto cade nel nulla, silenzio come soluzione del problema

Si evita il confronto; si cerca assenza di problemi, difficoltà e contrapposizioni

Si negano i problemi, si fuggono per non risolverli

Fa morire l'amore!

BUON DIALOGO

- 1) **Dedicare uno spazio maggiore alla coppia lontano dai doveri (giusto tempo per parlare di sé)**
- 2) **Diventare capaci di confrontarsi e sentirsi liberi di parlare di tutto, chiedendo di essere ascoltati**
- 3) **Essere curiosi ogni giorno dell'altro, di sapere ciò che l'altro sente**

PUNTI FORTI DEL DIALOGO

Silenzio interiore/esteriore per liberarsi da preconcetti e pregiudizi e rendersi disponibili ad accogliere e ricevere; **ascolto attento e partecipativo** (come desidero farmi conoscere/così desidero conoscere l'altro); **sincerità** (non mi maschero) frutto di un rapporto paritario dove ognuno ha sua identità senza paura di essere giudicato; **umiltà; stupore** (capaci di meravigliarsi della diversità dell'altro); **pazienza** di costruire pian piano il dialogo; **gradualità** attenti alla realtà dell'altro; **fiducia** reciproca senza aura di essere strumentalizzato e limitato nella libertà; **unità** e non divisione; **dono di sé**

Gal. 5, 13-26

Voi infatti, fratelli, siete stati chiamati a libertà. Purché questa libertà non divenga un pretesto per vivere secondo la carne, ma mediante la carità siate a servizio gli uni degli altri. Tutta la legge infatti trova la sua pienezza in un solo precetto: *amerai il prossimo tuo come te stesso*. Ma se vi mordete e divorate a vicenda, guardate almeno di non

distruggervi del tutto gli uni gli altri! Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne; la carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda, sicché voi non fate quello che vorreste. Ma se vi lasciate guidare dallo Spirito, non siete più sotto la legge. Del resto le opere della carne sono ben note: fornicazione, impurità, libertinaggio, idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere; circa queste cose vi preavviso, come già ho detto, che chi le compie non erediterà il regno di Dio. Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; contro queste cose non c'è legge. Ora quelli che sono di Cristo Gesù hanno crocifisso la loro carne con le sue passioni e i suoi desideri. Se pertanto viviamo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito. Non cerchiamo la vanagloria, provocandoci e invidiandoci gli uni gli altri.